

Programme d'activités 2026

HIVER



 **Le trait d'union**



450-647-1107



cctu.ca

Notre mission est de fournir des activités et des services à la population permettant de favoriser le bien-être et l'épanouissement de l'individu au sein de la communauté.

Heures d'ouverture

Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h30

Début des activités

Lundi 12 janvier 2026

Veillez noter que les cours sont maintenus le Vendredi saint, 3 avril et le lundi de Pâques, 6 avril.

Il est possible de faire l'essai d'un cours. Adressez-vous à la réception pour vous procurer un coupon d'essai.

INSCRIPTIONS EN PERSONNE : À PARTIR DU 17 NOVEMBRE

Modes de paiement : comptant, chèque, carte de crédit ou débit

INSCRIPTIONS PAR TÉLÉPHONE : À PARTIR DU 24 NOVEMBRE

450-647-1107 Trait d'union
poste 220 Cavalier
poste 230

Mode de paiement : carte de crédit seulement

Deux lieux pour mieux vous servir

**CENTRE COMMUNAUTAIRE
LE TRAIT D'UNION**

3100 rue Mousseau, Longueuil, J4L 4P1



**MAISON DE LA FAMILLE
LE CAVALIER**

2027 rue Daniel, Longueuil, J4J 5M1



Devenir membre du Trait d'union

En vous procurant la carte de membre annuelle, vous aidez le Trait d'union à poursuivre sa mission et vous bénéficiez des avantages suivants :

- Prix membre sur les activités
- 40 % de rabais sur le prix non-membre à l'inscription d'un 2e cours et plus

Adultes (15 ans et +) : **20\$**

Aînés (60 ans et +) : **15\$**

SUIVEZ-NOUS...



450 647-1107

cctu.ca





Chers membres, partenaires et amis du Trait d'union,

À l'aube de cette nouvelle année, je tiens à vous adresser mes vœux les plus sincères de bonheur, de santé et d'amour. Que 2026 soit pour chacun et chacune d'entre vous une année de rencontres, de projets inspirants et de solidarité.

L'hiver est souvent une période où la chaleur humaine prend tout son sens, un moment privilégié pour se rassembler, s'entraider et partager afin de traverser ensemble les défis du quotidien.

C'est dans cet esprit que Le Trait d'Union réaffirme, encore une fois, son engagement à soutenir les organismes de première ligne qui offrent des services essentiels à notre communauté. Cette année, un montant total de 47 000 \$ leur a été attribué afin de renforcer leur capacité d'action et de soutenir leur précieuse mission sur le terrain, qu'il s'agisse d'aide alimentaire, d'accompagnement aux personnes en situation d'itinérance ou encore de soutien pour les fournitures scolaires.

Du côté du Trait d'Union, nous amorçons cette nouvelle année avec enthousiasme, en accueillant de nouveaux collègues qui viennent enrichir notre belle équipe. Je souhaite la bienvenue à Mme Chloé Bruneau-Paradis, coordonnatrice à la programmation et aux camps de jour, Mme Ariane Généreux, coordonnatrice aux communications et aux événements, ainsi que M. Alex Aubry, agent administratif et aux ressources humaines. Leur dynamisme et leur engagement contribueront sans aucun doute à faire du Trait d'Union un lieu encore plus vivant, accueillant et inspirant.

Enfin, l'équipe du CCTU est heureuse de vous présenter une programmation d'hiver 2026 encore plus riche, variée et inclusive. Fidèle à l'esprit du Trait d'Union, elle se veut rassembleuse, accessible et porteuse de sens, une invitation à participer, à apprendre, à vous divertir et à vous épanouir au cœur de notre communauté.

Au nom de toute l'équipe, je vous souhaite une excellente session d'hiver 2026 !

Adel Berbaoui
Directeur général

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Activités	Durée	Horaire	Prix non membre	Prix membre	Où
Cardio et tonus musculaire					
Abdos-fessiers	13 semaines 13 janvier au 7 avril	Mardi 18h00-19h00	108 \$	91 \$	Trait d'union
Autodéfense	13 semaines 15 janvier au 16 avril	Jeudi 18h00-20h00	158 \$	134 \$	Cavalier
Autodéfense	13 semaines 17 janvier au 18 avril	Samedi 10h30-12h30	158 \$	134 \$	École Tournesol
Cardio-tonus 	13 semaines 13 janvier au 14 avril	Mardi 8h30-9h30	108 \$	91 \$	Trait d'union
Cardio-tonus	13 semaines 15 janvier au 9 avril	Jeudi 13h15-14h15	108 \$	91 \$	Trait d'union
Cond. physique niv. 1	13 semaines 12 janvier au 6 avril	Lundi 9h45-10h45	108 \$	91 \$	Trait d'union
Cond. physique niv. 1	13 semaines 14 janvier au 8 avril	Mercredi 10h10-11h10	108 \$	91 \$	Trait d'union
Cond. physique niv. 1	13 semaines 17 janvier au 11 avril	Samedi 9h45-10h45	108 \$	91 \$	Trait d'union
Cond. physique niv. 2	13 semaines 12 janvier au 6 avril	Lundi 8h30-9h30	108 \$	91 \$	Trait d'union
Cond. physique niv. 2	13 semaines 14 janvier au 8 avril	Mercredi 9h00-10h00	108 \$	91 \$	Trait d'union
Cond. physique niv. 2	13 semaines 17 janvier au 11 avril	Samedi 8h30-9h30	108 \$	91 \$	Trait d'union
Mise en forme 50+	13 semaines 15 janvier au 9 avril	Jeudi 8h30-9h30	108 \$	91 \$	Trait d'union
Musculation	13 semaines 15 janvier au 9 avril	Jeudi 14h30-15h30	108 \$	91 \$	Trait d'union
Zumba	13 semaines 12 janvier au 6 avril	Lundi 17h00-18h00	108 \$	91 \$	Trait d'union
Zumba gold	13 semaines 12 janvier au 6 avril	Lundi 13h15-14h15	108 \$	91 \$	Trait d'union
Zumba gold	13 semaines 16 janvier au 10 avril	Vendredi 8h30-9h30	108 \$	91 \$	Trait d'union
Conditionnement et détente					
Méditation	13 semaines 12 janvier au 6 avril	Lundi 10h30-11h30	108 \$	91 \$	Cavalier
Power yoga et stretching MIDI	13 semaines 15 janvier au 9 avril	Jeudi 12h15-13h00	92 \$	80 \$	Trait d'union
Qi Gong	13 semaines 16 janvier au 10 avril	Vendredi 9h45-10h45	108 \$	91 \$	Trait d'union
Taï Chi 	13 semaines 16 janvier au 10 avril	Vendredi 11h00-12h00	108 \$	91 \$	Trait d'union
Yoga hatha flow	13 semaines 15 janvier au 9 avril	Jeudi 9h45-10h45	108 \$	91 \$	Trait d'union

ACTIVITÉS PHYSIQUES

Activités	Durée	Horaire	Prix non membre	Prix membre	Où
Renforcement et souplesse					
Essentrics	13 semaines 13 janvier au 7 avril	Mardi 11h00-12h00	108 \$	91 \$	Trait d'union
Essentrics MIDI	13 semaines 14 janvier au 8 avril	Mercredi 12h30-13h15	92 \$	80 \$	Trait d'union
Essentrics MIDI	13 semaines 16 janvier au 10 avril	Vendredi 12h15-13h00	92 \$	80 \$	Trait d'union
Pilates en douceur	13 semaines 12 janvier au 6 avril	Lundi 11h00-12h00	108 \$	91 \$	Trait d'union
Pilates en douceur	13 semaines 14 janvier au 8 avril	Mercredi 17h00-18h00	108 \$	91 \$	Trait d'union
Pilates sur chaise	13 semaines 14 janvier au 8 avril	Mercredi 15h45-16h30	92 \$	80 \$	Trait d'union
Stretching en douceur	13 semaines 13 janvier au 7 avril	Mardi 19h15-20h15	108 \$	91 \$	Trait d'union
Stretching méthode pilates	13 semaines 12 janvier au 6 avril	Lundi 12h15-13h00	92 \$	80 \$	Trait d'union
Stretching tonus en douceur sur chaise	13 semaines 14 janvier au 8 avril	Mercredi 11h20-12h20	108 \$	91 \$	Trait d'union
Stretching mobilité 50+	13 semaines 12 janvier au 6 avril	Lundi 14h30-15h30	108 \$	91 \$	Trait d'union
Yogalates	13 semaines 14 janvier au 8 avril	Mercredi 13h30-14h30	108 \$	91 \$	Trait d'union
Yoga dos sensible	13 semaines 14 janvier au 8 avril	Mercredi 12h30-13h30	108 \$	91 \$	Cavalier
Yoga sur chaise	13 semaines 13 janvier au 14 avril	Mardi 9h45-10h45	108 \$	91 \$	Trait d'union
Yoga sur chaise	13 semaines 14 janvier au 8 avril	Mercredi 13h45-14h45	108 \$	91 \$	Cavalier
Yoga sur chaise	13 semaines 15 janvier au 9 avril	Jeudi 11h00-12h00	108 \$	91 \$	Trait d'union
Yoga sur chaise	13 semaines 17 janvier au 11 avril	Samedi 11h00-12h00	108 \$	91 \$	Trait d'union



Mode de vie sain et actif

16 janvier au 22 mai



Objectifs du cours

- Comprendre les mécanismes et systèmes de votre corps
- Conserver votre équilibre et votre souplesse
- Prévenir les chutes
- Entretenir les bonnes articulations
- Améliorer votre concentration et votre attention
- Explorer des méthodes de relaxations
- Améliorer la qualité de votre sommeil
- Gérer votre stress



Vendredi



9h à 10h30 OU 10h45 à 12h



Maison de la Famille le Cavalier

\$ 30\$

Cours réservé aux membres

Centre
de services scolaire
de la Pointe-de-l'Île
Québec

En partenariat avec le **Centre de services scolaire de la Pointe-de-l'Île**.

Certaines pièces d'identités, dont votre **certificat de naissance (format papier)**, seront nécessaires à l'inscription. 3

COURS DE LANGUES

Activités	Durée	Horaire	Prix non membre	Prix membre	Où
Anglais					
Anglais débutant 2	13 semaines 14 janvier au 8 avril	Mercredi 8h45-10h15	135 \$	115 \$	Cavalier
Anglais intermédiaire 2	13 semaines 14 janvier au 8 avril	Mercredi 10h30-12h30	180 \$	153 \$	Cavalier
Anglais avancé 2	13 semaines 14 janvier au 8 avril	Mercredi 13h00-15h00	180 \$	153 \$	Cavalier
Anglais conversation débutant	13 semaines 12 janvier au 6 avril	Lundi 9h30-11h30	180 \$	153 \$	Trait d'union
Anglais conversation avancé	13 semaines 12 janvier au 6 avril	Lundi 14h15-16h15	180 \$	153 \$	Trait d'union
Espagnol					
Espagnol débutant 2	13 semaines 13 janvier au 7 avril	Mardi 19h00-21h00	180 \$	153 \$	Cavalier
Espagnol débutant 2	13 semaines 16 janvier au 10 avril	Vendredi 15h00-17h00	180 \$	153 \$	Trait d'union
Espagnol intermédiaire 2	13 semaines 12 janvier au 6 avril	Lundi 19h00-21h00	180 \$	153 \$	Trait d'union
Espagnol intermédiaire 2	13 semaines 16 janvier au 10 avril	Vendredi 13h00-15h00	180 \$	153 \$	Trait d'union
Espagnol avancé 2	13 semaines 16 janvier au 10 avril	Vendredi 10h00-12h00	180 \$	153 \$	Trait d'union
Espagnol conversation	13 semaines 14 janvier au 8 avril	Mercredi 19h00-21h00	180 \$	153 \$	Trait d'union
Italien					
Italien débutant 2	13 semaines 15 janvier au 9 avril	Jeudi 15h30-17h00	135 \$	115 \$	Trait d'union
Italien intermédiaire 2	13 semaines 15 janvier au 9 avril	Jeudi 10h00-12h00	180 \$	153 \$	Trait d'union
Italien avancé 2	13 semaines 15 janvier au 9 avril	Jeudi 12h30-15h00	225 \$	192 \$	Trait d'union

Certains cours nécessitent l'achat d'un cahier d'exercices variant entre **25\$ et 50\$**.

Tous les cours de la session d'hiver sont une **continuité** des cours de la session d'automne, à l'exception des cours de conversation.

COURS INFORMATIQUE

Objectifs du cours

- Connaître les manipulations de base
- Développer votre compréhension du langage informatique
- Développer des réflexes sécuritaires en ligne
- Gérer votre boîte courriels
- Faire des sauvegardes
- Etc.

Centre
de services scolaire
de la Pointe-de-l'Île
Québec



Mardi du 13 janvier au 19 mai



9h à 12h OU 13h à 16h



Maison de la Famille le Cavalier



30\$ Cours réservé aux membres

N'oubliez pas d'apporter vos appareils : - Tablette (Android ou Apple) - Téléphone intelligent - Ordinateur portable



En partenariat avec le **Centre de services scolaire de la Pointe-de-l'Île**.

Certaines pièces d'identités, dont votre **certificat de naissance (format papier)**, seront nécessaires à l'inscription.

ACTIVITÉS SOCIALES

Activités	Durée	Horaire	Prix non membre	Prix membre	Où
Danse sociale 1e année	12 semaines 8 janvier au 9 avril	Jeudi 18h00-19h00	108 \$	91 \$	Trait d'union
Danse sociale 2e année	12 semaines 7 janvier au 8 avril	Mercredi 18h00-19h00	108 \$	91 \$	Trait d'union
Danse sociale 3e année	12 semaines 8 janvier au 9 avril	Jeudi 19h00-20h00	108 \$	91 \$	Trait d'union
Danse sociale Intermédiaire-avancé	12 semaines 8 janvier au 9 avril	Jeudi 20h00-21h15	125 \$	106 \$	Trait d'union
Cribble	13 semaines 12 janvier au 6 avril	Lundi 13h00-16h00	42 \$	36 \$	Cavalier
Jeux de cartes	13 semaines 15 janvier au 9 avril	Jeudi 13h00-16h00	42 \$	36 \$	Cavalier
Scrabble	13 semaines 14 janvier au 8 avril	Mercredi 13h00-16h00	42 \$	36 \$	Cavalier

SOIRÉES DE DANSE SOCIALE

Vous êtes amateur ou vous désirez
vous initier à la danse sociale ?
Rendez-vous au Trait d'union !

7 février | 7 mars | 18 avril
🕒 **19h00** **20\$ par couple**



ACTIVITÉS ARTISTIQUES

Activités	Durée	Horaire	Prix non membre	Prix membre	Où
Peinture et créativité 1	13 semaines 14 janvier au 8 avril	Mercredi 13h30-16h30	218 \$	185 \$	Trait d'union
Peinture et créativité 2	13 semaines 13 janvier au 7 avril	Mardi 9h00-12h00	218 \$	185 \$	Trait d'union

SERVICES INFORMATIQUES

Dépannage, réparation et entretien d'ordinateurs et de tablettes pour les particuliers et les organismes

- Déplacement ou assistance à distance •

60\$ / heure

- Installation et configuration de logiciels
- Sécurité et solutions informatiques
- Nettoyage et récupération de fichiers
- Gestion de parc informatique

Informations et rendez-vous : 450-647-1107 poste 224 • tech@cctu.ca





Plein Feu

25 avril 2026

VERNISSAGE ET SPECTACLE

ART - THÉÂTRE - DANSE

Venez célébrer le talent et la créativité
des artistes de notre communauté !

Centre communautaire Le trait d'union

Les jeunes créatifs

17 janvier - 21 février - 21 mars - 18 avril



Exploration créative du dessin, de la
peinture, du collage et de la 3D à travers
la couleur et la créativité.

6-8 ans
10h00 à 12h00

9-12 ans
13h30 à 15h30

30\$



Maison de la Famille Le Cavalier

La Ruche d'Art

Tous les lundis - 18h à 20h

Maison de la Famille le Cavalier

Dans cet espace créatif, ouvert et inclusif, les
participants de tous âges se réunissent pour créer et
socialiser grâce au matériel accessible en libre-
service.

Gratuit
Pour toute la
famille !

2 février au
20 avril



Auditions Hip Hop - Troupe élite

8 décembre
18h à 20h



Danser, créer, performer ;
Faites partie de l'aventure !

Lundi 18h à 20h

13 - 16 ans

26 janvier au 20 avril

85\$

Centre communautaire
Le trait d'union

Club LEGO

6-14 ans

45\$ par famille et pour
la session complète

10h00 à 12h00

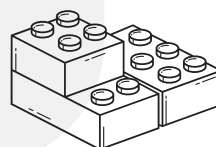
Maison de la Famille Le Cavalier

Un dimanche par mois
11 janvier | 8 février | 15 mars | 12 avril | 10 mai

Activité offerte en
partenariat avec



Activité inclusive pour les enfants autistes et leurs
familles, dans laquelle ils peuvent jouer et créer
pendant que les parents échangent autour d'un café.



ACTIVITÉS JEUNESSE

Activités	Durée	Horaire	Âge	Prix	Où
Anglais kids niv. 1	10 semaines 27 janvier au 31 mars	Mardi 17h00-18h00	7-12 ans	85 \$	Cavalier
Anglais kids niv. 1	10 semaines 28 janvier au 1 avril	Mercredi 17h00-18h00	7-12 ans	85 \$	Cavalier
Anglais kids niv.1	10 semaines 31 janvier au 4 avril	Samedi 9h00-10h00	7-12 ans	85 \$	Trait d'union
Anglais kids niv. 2	10 semaines 27 janvier au 31 mars	Mardi 18h00-19h00	7-12 ans	85 \$	Cavalier
Anglais kids niv. 2	10 semaines 28 janvier au 1 avril	Mercredi 18h00-19h00	7-12 ans	85 \$	Cavalier
Anglais kids niv. 2	10 semaines 31 janvier au 4 avril	Samedi 10h15-11h15	9-12 ans	85 \$	Trait d'union
Autodéfense	13 semaines 15 janvier au 9 avril	Jeudi 18h00-20h00	8-14 ans	134 \$	Cavalier
Autodéfense	13 semaines 17 janvier au 18 avril	Samedi 10h30-12h30	8-14 ans	134 \$	École Tournesol
Corde accro	10 semaines 30 janvier au 1 mai	Vendredi 19h00-20h30	7-12 ans	Corde 10\$	École Lionel-Groulx
Danse - Initiation	10 semaines 26 janvier au 30 mars	Lundi 17h00-18h00	6-7 ans	50 \$	Cavalier
Danse contemporaine	10 semaines 26 janvier au 30 mars	Lundi 18h15-19h15	8-10 ans	50 \$	Cavalier
Hip-Hop Débutant-intermédiaire	12 semaines 29 janvier au 16 avril	Jeudi 17h00-18h00	8-10 ans	60 \$	Cavalier
Hip-Hop Intermédiaire-avancé	12 semaines 29 janvier au 16 avril	Jeudi 18h00-19h00	11-14 ans	60 \$	Cavalier
Jetball	10 semaines 26 janvier au 13 avril	Lundi 18h45-19h30	6-8 ans	Gratuit	École Bourgeoys-Champagnat
Jetball	10 semaines 26 janvier au 13 avril	Lundi 19h45 à 20h30	9-12 ans	Gratuit	École Bourgeoys-Champagnat
Kung Fu - Initiation	10 semaines 26 janvier au 30 mars	Lundi 17h00-18h00	5-8 ans	50 \$	Cavalier
Kung Fu - Apprentis	10 semaines 26 janvier au 30 mars	Lundi 18h15-19h15	9-12 ans	50 \$	Cavalier
Sport en folie	10 semaines 26 janvier au 13 avril	Lundi 19h15-20h45	7-12 ans	Gratuit	École Lionel-Groulx
Sport en folie	10 semaines 29 janvier au 23 avril	Jeudi 19h00-20h30	7-12 ans	Gratuit	École Bourgeoys-Champagnat
Soccer	10 semaines 4 février au 15 avril	Mercredi 18h00-19h00	7-9 ans	85 \$	École Lionel-Groulx
Soccer	10 semaines 4 février au 15 avril	Mercredi 19h00-20h00	10-12 ans	85 \$	École Lionel-Groulx
Théâtre	12 semaines 31 janvier au 18 avril	Samedi 11h30-12h30	8-12 ans	85 \$	Trait d'union

☐ Les activités dans les écoles font relâche.

**Les activités jeunesse ne sont pas taxables.

JANVIER							FÉVRIER							MARS							AVRIL						
D	L	Ma	Me	J	V	S	D	L	Ma	Me	J	V	S	D	L	Ma	Me	J	V	S	D	L	Ma	Me	J	V	S
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31					26	27	28	29	30		



École Bourgeoys-Champagnat
2180 Rue Brébeuf, Longueuil, J4J 3P8



École Lionel-Groulx
2725 rue Plessis Longueuil, J4L 1S3
(Entrée rue Pasteur)



École Tournesol
2515 rue de Boulogne, Longueuil, J4L 4A3

Événements



BAL MASQUÉ

13 à 17 ans
20 février 2026

19h à 22h

5\$

Incluant une boisson
non-alcoolisée



Sur inscription seulement

📍 Centre communautaire Le trait d'union



DANSE DE LA RELÂCHE AU PAYS DES BONBONS

9 à 12 ans
6 mars 2026

18h à 21h

2\$



Sur inscription seulement

📍 Centre communautaire Le trait d'union



Chasse aux cocos de Pâques

11 avril 2026

8 à 12 ans 4 à 7 ans

📍 Maison de la Famille Le Cavalier

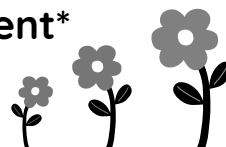
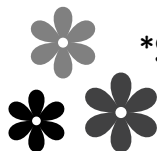
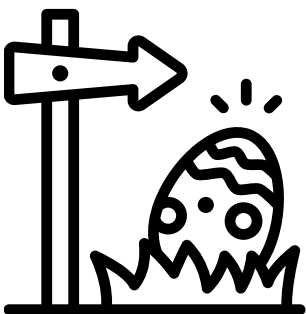
10h à 12h

14h à 16h

Activité gratuite

Sur inscription seulement

Places limitées



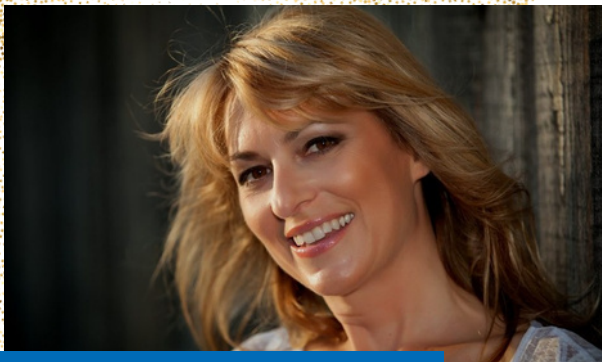
LES DIMANCHES
DE 10 h À 13 h
Ouverture des
portes à 10h

30 \$+tx.
déjeuner
inclus

10^e anniversaire
Culturellement
parlant
BRUNCHS SPECTACLES CONFÉRENCES



PROGRAMMATION HIVER 2026



22 FÉVRIER 2026

MANON BÉDARD
MARCHANDE DE BONHEUR



29 MARS 2026

TRIO DE ROSA
LES PLUS BELLES
MUSIQUES DE FILMS



26 AVRIL 2026

CÉDRIC LANDRY
LA LIGHT DU BORGOT



24 MAI 2026

PATRICK NORMAND ET NATHALIE LORD
DEPUIS NOUS DEUX

BILLETS EN VENTE DÈS LE 1^{er} DÉCEMBRE
AU CENTRE COMMUNAUTAIRE LE TRAIT D'UNION

3100, rue Mousseau, Longueuil | Information : 450 647-1107 | cctu.ca




LIONEL CARMANT
Député de Taillon

NOUS JOINDRE
498, boulevard Roland-Therrien
Longueuil (Qc) J4H 3V9
Téléphone : 450 463-3772

**ASSEMBLÉE NATIONALE
DU QUÉBEC**



**Natilien
JOSEPH**

**Député
Longueuil--Saint-Hubert**

192 Rue Saint-Jean, bureau 200
Longueuil QC J4H 2X5

Téléphone: 450.928.4778
Courriel: natilien.joseph@parl.gc.ca